

**EFTER NYA LAGEN** Ett rökfritt Sverige är inte långt bort. **s08**

**! EN FOLKSJUKDOM** Nästan en halv miljon människor lever idag med KOL. **s12**

**! DOLD DIAGNOS** Lungcancer bland aldrig-rökare ökar konstant. **s15**

# Hjärta & Kärl Luft & Lungor

SPECIAL

## Mårten Rosenqvist

"Förmaksflimmer är vanligast hos äldre personer, man räknar idag med att 15 procent av alla över 75 år har detta problem med hjärtat." **s04**

**Munka  
Grodden**

[www.munkagrodden.se](http://www.munkagrodden.se)



Svenskodlade  
groddar  
- året runt!



**Plötsligt hjärtstopp**

- Varje år behandlas cirka 6000 individer efter ett plötsligt hjärtstopp men endast 500 av dem överlever. Fler HLR-utbildade personer behövs. **s06**

**Skadliga partiklar**

- Ventilationskraven omfattar inte de skadliga partiklar som finns i luften och som människor andas in dagligen. **s10**

**Inomhusklimatets påverkan**

- Inomhusklimatet i den svenska skolan är undermålig och leder till en försämrad koncentrationsförmåga bland drabbade elever. **s16**

# Så kan färre drabbas av hjärt-kärlsjukdom - och fler få ett bättre liv

Det kan vara din mamma. Din pappa. Din make. Din syster eller bror. Alla har vi någon i vår närhet som drabbats av en hjärtinfarkt, en stroke, förmaksflimmer eller kärlkramp. Faktum är att omkring 1,8 miljoner människor lever med en hjärt-kärlsjukdom i Sverige idag. Och trots att både insjuknandet och dödligheten minskat under det senaste decenniet är hjärt-kärlsjukdom den vanligaste dödsorsaken, vanligare än cancer. Men det finns mycket vi kan göra för att färre ska drabbas och för att fler ska överleva.

**H**järtinfarkt drabbar cirka 22 000 personer årligen. Risken ökar med åldern och riskfaktorerna är framförallt högt blodtryck, höga blodfetter, rökning, stress och låg fysisk aktivitet. Hjärtinfarkt är en sjukdom som ökar med socioekonomisk utsatthet där risken att drabbas är åtskilligt högre för människor utan högre utbildning. Man brukar säga att Sverige tillhör de främsta länderna i världen när det gäller att behandla hjärtinfarkter akut – det stämmer även om det finns omotiverade lokala skillnader. Nästan dubbelt så många överlever hjärtinfarkt i dag jämfört med för 20 år sedan, dock visar färsk statistik att den stadiga förbättringen i prognos efter hjärtinfarkt håller på att plana ut.

Här står inte bara hjärtvården utan även det omgivande samhället för en utmaning, det krävs insatser från en rad håll för att lyckas vidare.

En stor förbättringspotential ligger i arbetet med att förebygga en ny infarkt eller att förebygga van-

liga följsjukdomar efter hjärtinfarkt. Allt för få hjärtinfarktpatienter lyckas ändra sina levnadsvanor och riskerar därmed att drabbas av en ny infarkt eller att dö.

En viktig faktor är en saklig och entydig förmedling av kunskap om risk- och friskfaktorer och stöd till egenvård. Tillsammans med vården jobbar vi med det. Genom Hjärtguiden och den personcentrerade vårdmodell den omfamnar, genom utbildningarna Aktiv med hjärtsvikt och Aktiv förmaksflimmer, framtagna i samarbete med vården och med stöd av Socialstyrelsen. Här får den enskilde kunskap om sin sjukdom och stöd till hur hon ska kunna leva så bra som möjligt med den. Här kan livsstilsfaktorer spela en avgörande roll och forskning har visat att fysisk aktivitet är en av de bästa förebyggande och rehabiliterande behandlingar vi har.

Fysisk aktivitet har en skyddande effekt för hjärt-kärlsjukdom. Det som sker vid fysisk aktivitet och motion är att blodtrycket sjunker, kroppens känslighet för insulin förbättras, blodsockerni-

**Inger Ros**

Ordförande Riksförbundet HjärtLung

värna sjunker. Ett högt blodtryck kan leda till allvarliga tillstånd och sjukdomar som hjärtsvikt, hjärtinfarkt, förmaksflimmer och stroke. Fysisk aktivitet kan också bidra till förbränning av stresshormoner. Minskad depression och ångest kan också kopplas samman med fysisk träning.

Men, i vården finns både regionala skillnader och övergripande

brister när det gäller tillgänglighet och individuell anpassning för det förebyggande såväl som det rehabiliterande arbetet. Kvalitetsregistret Swedeheart visar till exempel att bara en av sex hjärtinfarktpatienter har tillgång till fysisk träning i vården ett år efter hjärtinfarkt.

En vanlig komplikation till följd av hjärtinfarkt är hjärtsvikt, en kronisk sjukdom som innebär att hjärtat inte orkar att pumpa ut tillräckligt med blod. I dagsläget bedöms cirka 300 000 svenskar lida av hjärtsvikt, varav bara ungefär två tredjedelar har fått rätt diagnos och därmed möjligheten att få adekvat behandling.

I en enkätundersökning som vi genomförde bland våra medlemmar med hjärtsvikt uppger 41 procent att de känner sig förtvivlade över att de inte kan leva ett normalt liv med sin sjukdom. Tre av tio anger att de gått med symtom under mer än tre år innan de fick diagnos.

Det skulle inte behöva vara så. Om ett strukturerat, standardiserat omhändertagande infördes, från misstanke om hjärtsvikt till tidig diagnos och korrekt behand-

ling - via hjärtsviktsmottagningar - skulle fler hjärtsviktpatienter leva längre och få avsevärt mycket bättre livskvalitet. De skulle också undvika sjukhusinläggning som medför stort lidande hos individen. För samhället skulle det samtidigt innebära stora kostnadsbesparingar eftersom hjärtsvikt är den vanligaste orsaken till vård på sjukhus.

Det som gäller för den personcentrerade vården av människor med hjärtsvikt: tidig och korrekt diagnos, att vården samlas kring patienten och kunskap om sin sjukdom, gäller även andra med långvariga eller kroniska sjukdomar. Här har vi alla ett arbete att göra.

I den här tidningen kan du läsa om några av initiativen till det arbetet kring ischemisk hjärtsjukdom. Till hur vi kan minska antalet dödsfall vid hjärtstopp och hur vi kan upptäcka hjärtfel hos nyfödda.

En sjukdom kan vara tung att leva med, kunskap är lätt att bära. ■

Det är en kolumnist som har skrivit denna text. Åsikterna som framförs vidhålls av denna. Medioplanet står politiskt oberoende.

Följ oss på

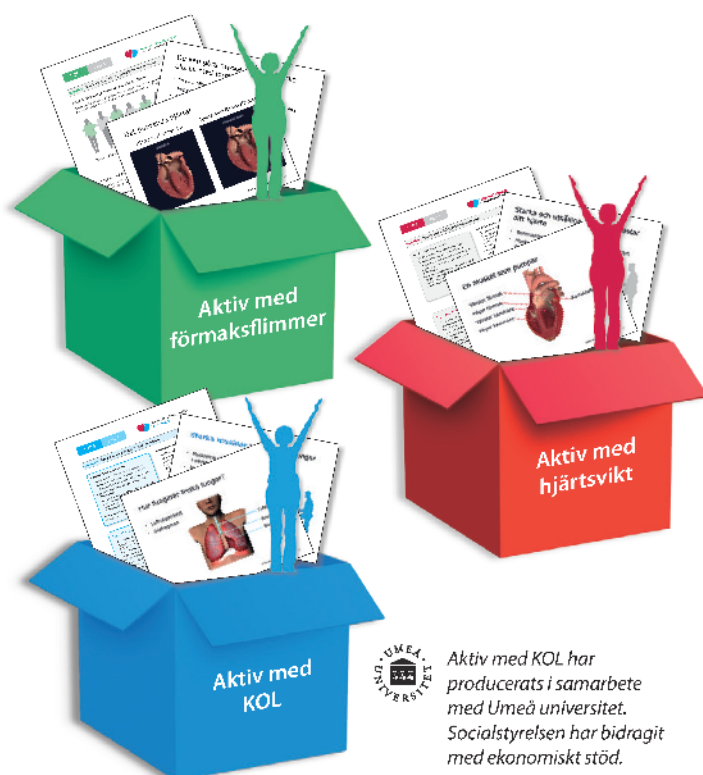
[facebook.com/MedioplanetMarketing](https://www.facebook.com/MedioplanetMarketing)

@MedioplanetSE

@MedioplanetWorld

Återvinn gärna tidningen

Projektleddare: Angelica Grip och Sofia Wirén ([angelica.gr@medioplanet.com](mailto:angelica.gr@medioplanet.com)) Verksamhetsledare direktör: Cornelia John Redaktionschef: Edit Linder Designer: Vratislav Pecka  
Distribution: Aftonbladet, September 2019 Tryckeri: V-Tab Repro: Medioplanet E-post: [redaktionen@medioplanet.com](mailto:redaktionen@medioplanet.com) Ansvarig: Privat



Aktiv med KOL har producerats i samarbete med Umeå universitet. Socialstyrelsen har bidragit med ekonomiskt stöd.

Till dig som träffar patienter med förmaksflimmer

Till dig som träffar patienter med hjärtsvikt

Och till dig som träffar patienter med KOL

## Tre färdiga patientutbildningar – gratis för vården att använda!

**Aktiv med Förmaksflimmer, Aktiv med Hjärtsvikt och Aktiv med KOL** är framtagna av Riksförbundet HjärtLung.

### Utbildningarnas upplägg

- Gruppträffar med en till två handledare
- Fokus på livsstil och livskvalitet
- Modern pedagogik som ökar motivationen och vägleder till förändringar i vardagen

Utbildningspaketen är färdiga att använda till dina patienter och deras närstående. Du behöver

inte ta fram eget material, utan kan istället lägga din tid på patienterna.

### Kom igång!

För att komma igång som handledare krävs ett lösenord. Kontakta Marie Ekelund på [marie.ekelund@hjärt-lung.se](mailto:marie.ekelund@hjärt-lung.se).

Du kan också läsa mer på [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)



Riksförbundet  
**HjärtLung**





# KAN MAN VARA LIVSNJUTARE MED TYP 2-DIABETES?

LYSSNA PÅ PODDEN SOM GER DIG SVAR PÅ FRÅGOR OM ATT LEVA MED TYP 2-DIABETES.



Idag har nästan 500 000 svenskar diabetes varav de allra flesta har det som brukar kallas typ 2-diabetes. Nu finns en ny podd som vänder sig till dig som lever med sjukdomen.

I Typ2podden delar olika människor med sig av sina erfarenheter av livet med typ 2-diabetes, alltifrån hur det är att få diagnosen och skaffa sig nya motionsvanor, till hur man kan fortsätta att njuta av livet, trots att man lever med sjukdomen.

Typ2podden leds av sjuksköterskan Janeth Leksell och journalisten Anna-Karin Andersson.

Du hittar den där poddar finns eller på [www.typ2podden.se](http://www.typ2podden.se)





# Förmaksflimmer

## – vanligare än vi trott

Av Ola Hanson

**Förmaksflimmer är ingen akut livshotande sjukdom men ska behandlas för att minska risken för allvarliga komplikationer. Idag upptäcks allt fler och behandlingarna har också blivit allt bättre.**

Förmaksflimmer blir allt vanligare. Till viss del beroende på att vi blir äldre men också att fler med problem faktiskt upptäcks genom bättre undersökningsmetoder och ett ökat medvetande om förmaksflimmer. Vanligast är det hos äldre personer och man räknar idag med att 15 procent av alla över 75 år har detta problem med hjärtat. Även hos unga som tränar finns en ökad risk men här krävs mer sällan någon behandling.

Mårten Rosenqvist, senior professor vid institutionen för kliniska vetenskaper på Karolinska Institutet Danderyds Sjukhus, forskar

kring förmaksflimmer och hur fler ska upptäckas.

– En tredjedel av de patienter vi upptäcker har förmaksflimmer har själva inte märkt av problemet. De visar inte de vanligaste symptomen men behöver ändå medicinering. Största risken med förmaksflimmer är att patienten drabbas av stroke, en risk som minskas radikalt genom behandling med blodförtunnande medicin, säger Mårten Rosenqvist.

Trots dessa goda effekter av medicinsk behandling finns det fortfarande patienter som inte får adekvat behandling. Det finns också stora regionala skillnader i landet när det gäller vilka åtgärder som vidtas. Något Mårten Rosenqvist påpekar måste förändras.

– Att drabbas av stroke är förfärligt och kan i många fall alltså undvikas. Ett annat problem är att demens är 3-4 gånger vanligare hos

dem med förmaksflimmer. Även här har vi dock sett att blodförtunnare verkar minska risken för utveckling av demens, säger Mårten Rosenqvist.

### Övervikt och alkohol ökar risken

Störst risk att drabbas av förmaksflimmer har personer med exempelvis övervikt, diabetes, problem med sköldkörteln men även alkohol kan trigga igång ett förmaksflimmer. De vanligaste och tydligaste symptomen är hög och oregelbunden puls, dålig ork, trötthet och andnöd. I vissa fall kan en attack vara kortvarig och i andra fall sträcka sig över timmar och dagar.

Vilka är då rekommendationerna för den som har dessa symptom?

– Ta kontakt med din vårdcentral. Ofta kan man, ganska snabbt, genom olika typer av EKG-registrering, bedöma vad som är orsaken till dina symptom. ■



Mårten Rosenqvist

Senior professor vid institutionen för kliniska vetenskaper på Karolinska Institutet Danderyds Sjukhus

FOTO: PRIVAT

Var 20:e minut får någon stroke

Det måste bli färre! skänk en gåva till

# Strokefonden



**Linda,**  
mamma &  
undersköterska  
fick stroke

Swisha din gåva till 123 90 05 307

Pg: 90 05 30 - 7 / Tel: 0200 - 88 31 31

[www.strokefonden.se](http://www.strokefonden.se)

Strokefonden

90 SVENSK  
INSÄMLINGS  
KONTROLL



## Rätt andning gör hela skillnaden

**Drar du någonsin ner luften så långt ner i lungorna som det går? Sättet du andas påverkar både kroppen och din mentala hälsa. Vid stress blir andningen snabb och du behöver komma ner i varv. Hur? Ta ett djupt andetag, det finns hjälp att få.**

När Susanne Barkvik drabbades av artros kom hon till insikten att hon måste ta tag i sin hälsa. Tack vare det är hon idag näringsrådgivare och HRV-coach. Med HRV-träning lär man sig andnings och fokuseringsövningar som skapar balans i det autonoma nervsystemet.

– Med HRV-träning kan vi förändra vårt beteendemönster och lära oss att fokusera på det som går att ändra, säger Barkvik.

### Andas för livet

Under HRV-träning placeras en sensor i ena örsnibben och en tillhörande mobil-app mäter och visualiserar din puls och andning relaterat till din upplevelse. Metoden används för alla nivåer av stress men rekommenderas särskilt när man upplever ett starkt stressymptom med fysiska problem som högt blodtryck, sömnsvårigheter och ångest. När stressen blir ett konstant tillstånd tycker Susanne att man bör göra något åt det.

– Avsätt tid till dit eget välbefinnande innan det orsakar hälsoproblem. Det kan bli den största gåvan du någonsin kommer att ge dig själv.



Digitalhälsan erbjuder 5 gratis coachningssessioner vid köp av HRV sensor. Sänd intresseanmälan till: [susanne.barkvik@digitalhalsan.se](mailto:susanne.barkvik@digitalhalsan.se) eller läs mer på [www.digitalhalsan.se](http://www.digitalhalsan.se)

 **DIGITALHÄLSAN**  
GER DIG KUNSKAP TILL BÄTTRE HALSA, EKONOMI & TID  
ATT JOBBA HEMIFRÅN





## Håll dig frisk med enkel terapi som stimulerar din blodcirkulation

**Nu finns en enkel hälsoteknologi som stödjer kroppens naturliga funktioner utan skadlig biverkan. Genom daglig behandling i hemmet kan du öka koncentrationen och prestationsförmågan och samtidigt minska risken för sömnproblem och stress.**

### Nedsatt cirkulation vållar problem

Minskat blodflöde i de minsta blodkärlen, det vill säga mikrocirkulationen, innebär en försämrad energiproduktion i kroppens celler. Vi blir utmattade och trötta, vi återhämtar oss sämre och vi blir oftare sjuka. Tankarna fungerar inte och det är tufft att prestera. Nedsatt cirkulation kan till exempel bero på för lite fysisk aktivitet, för mycket belastning vid träning, stress, dålig sömnkvalitet och åldrande. Åldrandet kan inte förhindras, men cirkulationen kan stimuleras.

### Vad betyder mikrocirkulation?

Mikrocirkulation är ett extremt tätt nätverk av mycket små blodkärl i alla vävnader, som förser kroppens celler med syre och nödvändiga näringsämnen och genom vilka avfallsprodukter elimineras. Mikrocirkulationen utgör 74 % av vårt totala blodomlopp och dess funktion är grundläggande för alla metaboliska processer i kroppen. Av detta skäl har nätverket med de allra minsta blodkärlen en avgörande betydelse för att upprätthålla hälsa och för att rehabilitera sig från sjukdom.

### Nya studier bekräftar

US Health Agency, Heart Association och Stroke Association har publicerat en rapport (2016) där mikrocirkulatoriska störningar anges ha betydelse vid diabetes, hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck och demens. [DOI: 10.1161/JAHA.116.004389]

### Vad är BEMER?

BEMER är en fysikalisk vaskulär terapi som säkert och effektivt stimulerar nedsatt mikrocirkulation. Apparaturens verkningsmekanism är patenterad och har en riktad effekt på mikrocirkulationens omfattande system. Över tjugo års forskning och samarbete med universitet har resulterat i användandet av den terapeutiska BEMER apparatur som idag används på vår kropp. BEMERs fysikaliska terapi fungerar också som ett kompletterande stöd tillsammans med medicinska behandlingar.

### Hur fungerar det?

Apparaturen är enkel och snabb att använda och tillämpas två gånger om dagen, morgon och kväll i 8 minuter. Detta ökar blodflödet i mikrokärlen, i områden där det är försvagat. Syftet med BEMER-terapi är att stimulera blodcirkulationen och på så sätt stödja kroppens naturliga processer, vilket innebär att kroppen bättre kan reparera sig själv. Effekten omfattar även venöst återflöde och cellulära nedbrytningsprodukter elimineras således mer effektivt. Detta har stor betydelse för hälsan hos var och en av våra celler och till exempel vid återhämtning från en hektisk arbetsdag eller träning. Många elitidrottare använder terapin regelbundet för att stödja återhämtning och prestationsförmåga.

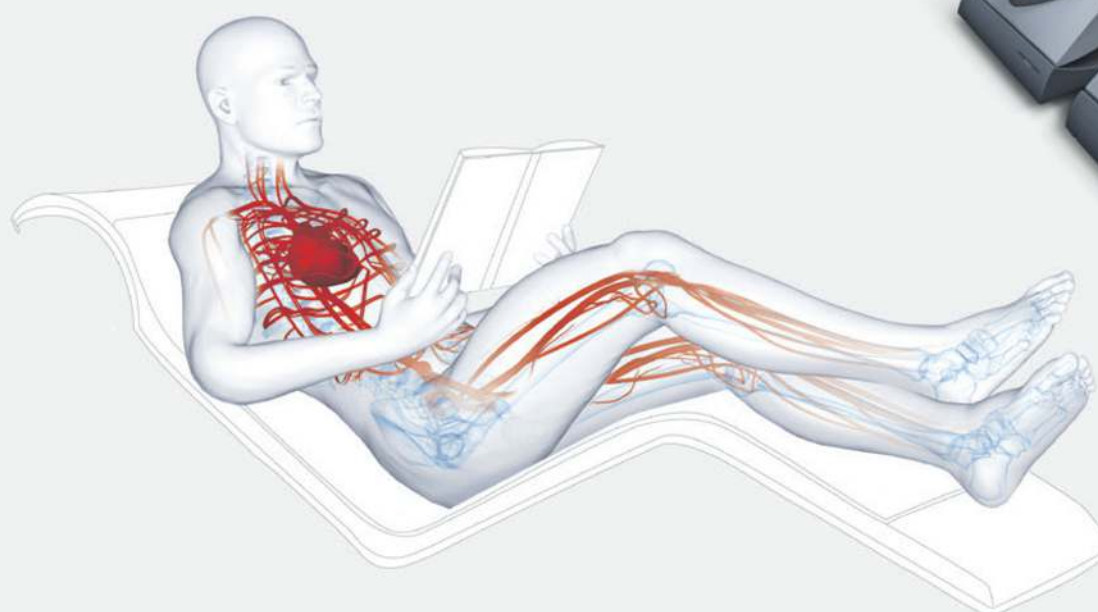
### Var hjälper BEMER?

När mikrocirkulationen fungerar påverkas hela kroppen. Bra blodcirkulation är en förutsättning för optimal vävnadsmetabolism. Som ett resultat av detta: bättre energiproduktion, minskade inflammatoriska tillstånd och bättre fungerande immunsystem, vilket främjar hälsa. Denna terapi minskar således negativa effekter av mycket stillasittande, förbättrar koncentrationen och minskar stressrelaterade symtom såsom sömnstörningar. Regelbunden användning i hemmet ger de bästa resultaten.

### BEMER på jobbet?

BEMER är även lämplig att användas på arbetsplatsen eftersom behandlingen lätt kan varvas med ditt arbete. Det finns inget behov av klädbyte och den korta behandlingstiden under arbetsdagen är ett effektivt sätt att stödja din energinivå, prestationsförmåga och avkoppling. BEMER-behandlingen har inte visat sig ha några negativa biverkningar och är certifierad medicinteknisk utrustning.

*"BEMER fysikalisk vaskulär terapi förbättrar blodflödet i de minsta blodkärlen och stödjer på så sätt kroppens naturliga processer, så att kroppen bättre kan reparera sig själv. Framtidens hälsoteknologi finns redan idag, på ett säkert och effektivt sätt."*



BEMER Nordic  
Självestyrelsegränden 6,  
02600 Esbo, Finland

+358 20 743 9070  
info@bemernordic.com

www.bemernordic.com  
www.mikrocirkulationifokus.se

**BEMER**  
GROUP





Maria Bäck

Specialistfysioterapeut, docent & Ordförande  
Kardiovaskulära Värmötet 2020

HELENA ANDERSSON

## Kardiovaskulära värmötet

– hjärtsjukvårdens  
naturliga mötesplats

**K**ardiovaskulära värmötet är det största medicinska vetenskapliga mötet i Sverige och en naturlig årlig mötesplats för över 1500 läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, biomedicinska analytiker och annan vårdpersonal, samt representanter från industrin.

Mötets styrka är det tvärprofessionella deltagandet och programmet där symposier berör viktiga frågor inom olika delar av hjärtsjukvården, från forskning till det patientnära arbetet utifrån flera specialiteters och professioners perspektiv. Eftersom programmet har någonting för alla stimuleras såväl nya som erfarna kliniker och forskare tillsammans till ett stort utbyte av kunskap och erfarenheter.

Värmötet arrangeras av Svenska Hjärtförbundet vars övergripande uppgift är att främja samverkan inom svensk hjärtsjukvård samt att finna nya samarbetsformer för svenska specialistföreningar engagerade i hjärtsjukvård. Hjärtförbundets sex delföreningar representerar läkarnas olika specialiteter och år 2017 blev också vårdprofessioner inom Cardiologi (VIC) en fullvärdig medlem, som den sjunde delföreningen. Det praktiska arbetet med att arrangera Värmötet tillsammans leder till ett naturligt och kontinuerligt samarbete mellan olika professioner, specialiteter och verksamheter vilket i sin tur leder till en bättre samverkan inom hjärtsjukvården som i förlängningen gynnar våra patienter. ■



# Livräddande insatser vid plötsligt hjärtstopp

AV DAVID FREDMAN

Varje år behandlas cirka 6 000 individer efter ett plötsligt hjärtstopp och endast 500 av dem överlever. Detta är ett gigantiskt samhällsproblem. Men det behöver inte vara så, många fler skulle kunna överleva.

Tiden till behandling är den helt avgörande faktorn för överlevnad. Det betyder att det måste finnas någon som kan "frysa tiden" genom att starta hjärtlungräddning (HLR) tills ambulans är på plats. HLR är enkelt att lära sig och kunskapen bär du alltid med dig. Gå en kurs du med så är även du en av dem, som kan göra en livräddande insats!

### Din insats kan göra skillnad!

Vetenskapliga studier visar att en tidig start med HLR, ökar chansen till överlevnaden med 2-3 gånger, jämfört med om ingen HLR utförs. Om en hjärtstartare appliceras och en strömstöt kan ges inom tre minuter från kollaps, har så hög över-



David Fredman

Driftansvarig för SMS-livräddare

FOTO: STEFAN SVENSSON

levnad som 70 procent påvisats. Men mindre än hälften av alla hjärtstartare i Sverige är registrerade. Är din registrerad? Gå annars in på [www.hjartstartarregistret.se](http://www.hjartstartarregistret.se)

Fler sätt att optimera de livräddande insatserna är att utbilda fler i hjärtlungräddning, öka antalet publika tillgängliga hjärtstartare och aktivera fler frivilliga resurser som exempelvis SMS-livräddare.

### Frivilliga till livräddande insatser

Genom att koppla ihop människors HLR kunskap och engagemang med teknikens möjligheter, aktiveras tillgängliga livräddare och kan förbättra chanserna för människor att överleva vid ett plötsligt hjärtstopp. Över femtio tusen personer har valt att ansluta sig som SMS-livräddare. På så sätt får de möjlighet att använda sina kunskaper i HLR och göra livräddande insatser. Vid larm om hjärtstopp, larmas anslutna livräddare i närheten av det misstänkta hjärtstoppet. De får också information om var tillgängliga hjärtstartare finns.

Verksamheten har byggts upp i nära samverkan mellan vård, näringsliv och civilsamhälle och gott resultat har visats i vetenskapliga studier. SMS Livräddare är ett lysande exempel på livräddande insatser i samverkan. Du behövs mer än någonsin för livräddande insatser, registrera dig på [www.smslivraddare.se](http://www.smslivraddare.se) ■

## Hjälper dig hjälpa andra.



### Vad behöver du?

Kvalitetshjärtstartare och  
HLR-utbildning?

Instruktörsutbildningar, HLR-dockor  
och övningshjärtstartare?

Kontakta oss!





# Effektiv behandling mot förmaksflimmer



**Förmaksflimmer kan orsaka invalidiserande besvär och medföra risk för allvarliga komplikationer. Det finns numera en effektiv behandlingsmetod. Genom en så kallad ablation kan den bakomliggande orsaken till förmaksflimmer elimineras och patienten kan bli frisk och återgå till ett normalt liv.**

Arytmier eller hjärtrytmrubbningar är ett samlingsnamn på flera olika tillstånd där hjärtats rytm inte fungerar normalt. Förmaksflimmer är den vanligaste typen av arytm och förekommer hos cirka tre procent av befolkningen och ökar med stigande ålder.

Man beräknar att cirka 300 000 personer i Sverige har förmaksflimmer. Vid denna typ av arytm har hjärtats övre rum en mycket snabb och

okontrollerad elektrisk aktivitet vilket leder till utebliven pumpförmåga i förmaken och snabb oregelbunden puls. Vissa grupper är mer drabbade.

#### Vanligare hos vissa

– Förekomsten av förmaksflimmer är vanligare hos män, diabetiker och individer med högt blodtryck eller hjärtsjukdomar såsom hjärtsvikt, hjärtinfarkt eller klafffel. De flesta attacker av förmaksflimmer startar med extraslag från de så kallade lungvenerna som mynnar i vänster förmak, säger Fariborz Tabrizi som är överläkare och kardiolog på Arrhythmia Center Stockholm.

#### Risk för stroke

De vanligaste symtomen vid förmaksflimmer är trötthet, hjärtklappning, andnöd och nedsatt kondition.

Om hjärtat under längre tid slår för fort kan hjärtsvikt utvecklas. En annan allvarlig risk med förmaksflimmer är att det kan bildas blodproppar i hjärtat.

– De kan sedan pumpas ut i kroppen och stänga av blodtillförseln till något organ. Drabbar detta ett blodkärl i hjärnan kan en så kallad stroke uppstå.

#### En effektiv behandling

Läkemedelsbehandling av förmaksflimmer har vanligtvis begränsad effekt. Det är inte heller ovanligt med biverkningar. Ablation som alternativ är en mycket effektiv behandlingsmetod. Vid en ablation placeras tunna sladdar (katetrar) i hjärtat via ett kärl i lumsken.

– Detta görs med lokalbedövning. Med hjälp av en ablationskateter kartläggs lungvenerna och vänster förmak. Därefter levereras värmeenergi genom kate-

terspetsen i syfte att isolera lungvenerna från förmaken elektriskt och därmed eliminera den utlösande orsaken till förmaksflimmer. Ablation har visat sig vara en mycket effektiv behandlingsmetod för att bli kvitt problemen.

– På en högspecialiserad klinik med lång erfarenhet av flimmerablation och med dagens högteknologiska utrustningar har patienter med förmaksflimmer mycket goda chanser att bli botade från sina förmaksflimmerbesvär med minimala risker för komplikation.

I regel skrivs patienten ut dagen efter ingreppet och efter en vecka kan man leva som vanligt.



ALL INCLUSIVE

## Kom som du är

All forskning visar på att vi behöver röra på oss för att må bra. Allt det och snacket om folksjukdomar, sömn och psykisk hälsa känner du säkert redan till. Du kanske till och med är less på att höra om det. Möjligen är det också så att du som många andra känner ångest inför själva tanken att kliva över tröskeln till en träningsanläggning och gym.

Därför har vi plockat bort trösklarna.

Hos oss behöver du inte vara proffs, elitsimmare, maratonlöpare eller vara supertränad. Du behöver inte ha besökt ett badhus, gym eller ha tränat ett gruppträningspass. Du behöver inte ha tränat alls tidigare eller ha specifika träningskläder. Bara du vill komma igång så hjälper vi dig!

Välkommen till Medley – simning, gym och gruppträning på land och i vatten. Här hittar du lätt just din grej

Läs mer på [Medley.se](https://medley.se)



Träning som gör dig glad



# Ett rökfritt Sverige: inte långt bort

Att förbättra hälsosituationen för människor med astma, kol, allergi och att minska risken för lungcancer är möjligt. Ibland kan en mindre lagändring göra stor skillnad. Den 1 juli fick Sverige en ny lag som innebär att man inte längre får röka på uteserveringar och i andra offentliga miljöer och bara en månad senare visar det sig att många människor tagit steget för att sluta röka. Ett stort steg för allas folkhälsa, både för de som röker och för deras omgivning.

**A**tt sluta röka minskar risken att dö i förtid av hjärtinfarkt och andra hjärt-kärlsjukdomar och rökning är den enskilt största påverkbara orsaken till cancer.

Varje år insjuknar över 6 000 personer i cancersjukdomar som är relaterade till rökning. Cirka 5 000 personer avlider i cancersjukdom vilket är fler dödsfall än trafikolyckor, narkotika och självmord orsakar tillsammans. Glädjande nog är det dock aldrig för sent att sluta röka då cancerrisken minskar allt eftersom tiden går efter rökstoppet.

Redan en månad efter rökstoppet infördes rapporterade apoteken en ökad försäljning av nikotinläkemedel och Folkhälsoguiden i Region Stockholm rapporterade att Sluta röka-linjen har tagit emot 100 fler samtal i juli jämfört med samma period i fjol. En liten lagändring som har stora effekter på människors hälsa.

Att lagstiftning för rökfria miljöer gör skillnad vet vi även från rökförbudet som infördes 2005 som förbjöd rökning på restauranger. Redan efter fyra månader minskade

luftvägssymptomen kraftigt hos personal som arbetar inom restaurangbranschen.

Även passiv rökning skadar, det finns ett tydligt samband för risken att utveckla astma, både hos barn och vuxna. Världshälsoorganisationen WHO beräknar att vart 20:e fall av barnastma i Sverige kan vara relaterat till föräldrars rökning.

Det är nu dags att ta nästa steg och se över frågan om att slippa andras rök i sin bostad då många lider av passiv rökning från grannar. Dagens lagstiftning är otillräcklig för att skydda mot passiv rökning från grannar i flerbostadshus och radhus. Fall i Miljödomstolar visar att dagens lagstiftning inte är tillräcklig. När ärenden prövats i Hyresnämnder har det visat sig att när någon bryter mot ordningsregler om till exempel rökfritt i flerbostadshus så håller det inte vid en juridisk prövning. Det gör det svårt för fastighetsägare som på frivillig väg vill införa rökfritt i nya

flerbostadshus, det medför även problem för hyresgäster som vill bo rökfritt.

I Finland ändrades Tobakslagen 2017 vilket ledde till att fastighetsägare kan ansöka hos kommunen om att införa rökfritt i befintliga flerbostadshus i de fall då enkla åtgärder inte hjälper så boende ofrivilligt utsätts för passiv rökning från grannar. Detta borde även vara möjligt i Sverige. Bortsett från personer med astma eller annan överkänslighet vill många andra bo rökfritt. En opinionsundersökning visar att 66 procent av befolkningen är positiva till rökfria balkonger i flerbostadshus. ■

Det är en kolumnist som har skrivit denna text. Åsikterna som framförs vidhålls av denne. Medioplanet står politiskt oberoende.



Kristina Ljungros  
Generalsekreterare, Astma- och  
allergiförbundet

FOTO: JENS SÖLVEBERG



#IoT #Wearables #Medtech #Devices #Sensors #Better connections

## Vad ser du?

### Vi ser hur teknik kan hjälpa människor.

**I vår unika produktionsmiljö hjälper vi** dagligen företag att utveckla produkter. Vi kan skapa sensorer, kommunikation, miniaturisering, nya material och hela elektroniska system – i gränssnittet mellan maskin och människa.

**Tryckt elektronik** ger tekniska fördelar och möjligheter att skapa helt nya former.

**Kom till oss med ditt problem eller briljanta idé!**

[www.printedelectronicsarena.com](http://www.printedelectronicsarena.com)

[info@printedelectronicsarena.com](mailto:info@printedelectronicsarena.com)



**PEA**  
Printed Electronics Arena





# Nicorette® Frukthemint munspray börjar minska röksuget efter bara **30 sekunder**





**Henrik Daun**  
Sverigechef, Halton  
FOTO: SVERIGENAT TV

## Bra ventilation är en grundförutsättning för rätt inomhusklimat

**G**od inomhusluft kräver bra och väl utvecklad ventilation med hög renhetsdisciplin. En människa tillbringar cirka 90 procent av sin tid inomhus vilket ställer höga krav på inomhusluften. Den som vistas i utrymmen med dålig luft löper större risk att drabbas av allergier, astma, förkylning och trötthet.

– Det är viktigt att man tänker på att designa bra ventilationssystem i ett tidigt skede vid ny/ombyggnation av fastigheter, säger Henrik Daun, Sverigechef på Halton.

**Den som vistas i utrymmen med dålig luft löper större risk att drabbas av bland annat allergier.**

Han menar att alldeles för få är medvetna om vikten av god ventilation.

– Det är relativt låg kunskap om betydelsen av god luftkvalitet. Eftersom luft inte syns glöms den lätt bort.

Både människor och fastigheter mår bra av att luften har hög kvalitet. Det gäller att designa systemen rätt för att maximera effekterna. Gamla byggnaders ventilationssystem behöver också ses över, vilket bör ske efter 20-25 år. När det gäller utrymmen med speciella krav som exempelvis operationssalar och laboratorier är kliniskt ren luft ett måste.

– I de här fallen finns unika ventilationssystem för att kunna garantera att luften uppfyller kvalitetskraven i dessa miljöer, avslutar Henrik Daun. ■



## Inomhusmiljöns partikelhalt har stor påverkan på vår hälsa

Av Annika Wihlborg

**När inomhusmiljöns påverkan på lunghälsan diskuteras fokuserar man ofta på gällande ventilationskrav. Dessa krav reglerar dock främst koldioxidhalten i luften och luftcirkulation. Kraven omfattar inte de skadliga partiklar som finns i luften och som vi människor dagligen andas in.**

– Biologiskt aktiva partiklar som påverkar immunsystemet finns i inomhusluften och kan ha stor påverkan på vår hälsa, inte minst för individer som har astma, allergi eller på något annat sätt är extra känsliga. Längre trodde man att kontaktsmitta var den främsta smittokällan i samband med virusinfektioner, men forskning har visat att luftburen smittspridning är vanligt. Detta fastlades i samband med att svininfluensan var aktuell för ett par år sedan, säger Karl Gustaf Rosén, fysiolog och barnläkare, entreprenör och forskare inom medicinsk teknik, som i många år studerat på just inomhusluft och hur den påverkar våra barns hälsa.



**Karl-Gustaf Rosén**  
Neoventor  
FOTO: NEOVENTOR

Alla människor har ett barriärskydd mot mikroorganismer och föroreningar via våra slemhinnor. När man vistas i miljöer med torr luft och höga partikelhalter så försämrar barriärskyddet genom att det tar längre tid för den vita blodkroppen att ta sig till andningsvägens slemhinna och ta död på viruset eftersom det redan är upptaget med att skydda kroppen från de fina partiklarna. Den torra luften gör även att virus överlever och

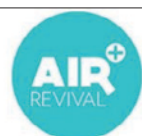
håller sig luftburet längre. Människor som utsätts för höga halter mycket fina (nano) partiklar i inomhusluften riskerar blanda annat ett försämrat blodflöde till vitala organ som hjärna och hjärta.

### Efterlyser förändrat regelverk

– I främst storstadsmiljöer råder det som brukar kallas för oxidativ stress, vilket innebär att halterna av partiklar som kan påverka vår hälsa är relativt hög. Som individ kan man dessvärre inte göra så mycket åt utomhusmiljön, men om man anstränger sig för att skapa en sund inomhusmiljön så svarar kroppen ofta väldigt snabbt, säger KG Rosén.

Han efterlyser ett förändrat regelverk kring ventilation och inomhusmiljö som även tar hänsyn till partikelhalten i luften.

– Det är viktigt att ett reviderat regelverk utgår ifrån evidens, vetenskapligt beprövade slutsatser kring möjligheten att skapa bra inomhusmiljöer utifrån medicinska och fysiologiska aspekter, säger KG Rosén. ■



### TA KONTROLL ÖVER DIN INOMHUSMILJÖ, ANVÄND AIRREVIVAL HEMMA, PÅ JOBBET, RESAN ELLER I BILEN.

AirRevivals revolutionerande teknik utnyttjar elektrostatiske krafter i rummet för att bokstavligen dra de skadliga partiklarna ur luften. De negativt laddade elektronerna fångar de positivt laddade partiklarna och 90% av de mest skadliga nanopartiklarna försvinner ur luften du andas inomhus eftersom de fastnar på en avtorkbar yta. En underhållsfri enhet skapar ren luft i ett vanligt sovrum med minimal energiåtgång (< 1W). Tekniken har utvecklats och utvärderats under 20 år i våra mest belastade miljöer, typ skolor och stall.

Utvecklat av Neoventor Medicinsk Innovation AB, Kungälv. För ytterligare information: [www.neoventor.com](http://www.neoventor.com).

Kontakt: [info@neoventor.se](mailto:info@neoventor.se)





# Halton

Wherever

# AIR

quality is critical

we take care of every breath you take

info@halton.com  
08-4463900

# Emundans

**Marknadens i drift och underhåll  
billigaste/bästa luftrenare!**

Finns för allt från hemmabruk, kontor, skolor på rening av 300–1500 kubikmeter luft i timman till stora för tex. lager, fabriker mm med en rening av 2500–10000 kubikmeter luft i timman. Samtliga modeller tar Nano-partiklar.



**Ren luft med DEP-teknik** (Disposable Electrostatic Precipitators – elektrostatiske elektrofilter av engångskaraktär)

Vi erbjuder luftrenare med mycket hög reningsförmåga i kombination med lågt motstånd, tyst drift och låg energiförbrukning. Vårt unika luftreningssystem är baserat på den vår världspatenterade DEP-teknik och finns i ett brett program för anpassning till **små, mellanstora och stora** behov – alltså från bostäder, daghem och kontor till industri- och lagerlokaler.

Besök oss gärna på vår hemsida:  
[www.emundans.com](http://www.emundans.com)

Emundans International AB  
Box. 464  
S-581 05 LINKÖPING

Telefon: 013 10 01 77  
Mail: [info@emundans.com](mailto:info@emundans.com)  
Hemsida: [www.emundans.com](http://www.emundans.com)



Torrbollen® Luftrenare innehåller en naturlig blandning av ATTIA certifierade Tea Tree Oils som håller luften ren och fräsch genom att ta bort mögel, bakterier och dålig lukt. Produkten ger en uppfriskande effekt under lång tid.

Använd den i hem, bil, båt, husvagn, ventilationssystem eller varför inte gymväskan?

För mer info [torrbollen.se](http://torrbollen.se)

the original  
**TORRBOLLEN®**





SPALT



Talvin Kaur Logani och Julia Karlsson  
A Non Smoking Generation

FOTO: A NON SMOKING GENERATION

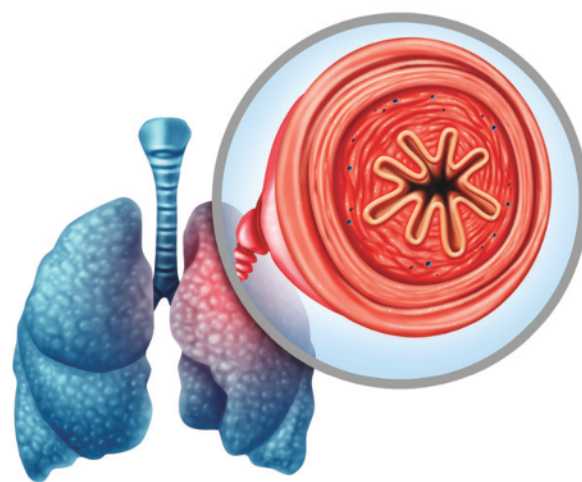
## Unga vill ha tobaksfri skoltid

40 år har A Non Smoking Generation arbetat för att skapa förutsättningar för unga att själva välja ett tobaksfritt liv. 1 juli 2019 infördes fler rökfria miljöer och nu är det barnens tur att få en lag om tobaksfri skoltid.

➔ **Från skolgård till skoltid.** Det röks fortfarande på många svenska skolor trots lagen om en rökfri skolgård. En årlig Novusundersökning visar tydligt att unga börjar med tobak på grund av kompisars påverkan. För att förhindra normalisering och grupptryck behöver lagen reglera tobaksbruk under skoltiden. I Norge har ungas rökning minskat från 11% till 0,4% efter att man infört tobaksfri skoltid.

➔ **Nikotin medför allvarliga hälsorisker och inlärnings-svårigheter.** Samtliga tobaksprodukter är skadliga men i nuläget omfattar lagen bara cigaretter. Nya nikotin-produkter som e-cigaretter, snus och vitt snus, behöver inkluderas för att skydda barn och unga.

➔ **Ungas rätt.** Sju av tio unga vill själva ha en tobaksfri skoltid för att slippa känna trycket att börja. Varje barn har rätt till en tobaksfri skoltid och att få ta del av den kunskap som motiverar till ett tobaksfritt liv. ■



## Folksjukdomen KOL - forskare letar svar i våra gener och livsmiljöer

Av Catharina Holm

Drygt en halv miljon människor i Sverige lever idag med sjukdomen KOL, kronisk obstruktiv lungsjukdom. Nu letar forskare efter friskhetsfaktorer i våra gener och livsmiljöer.

KOL innebär en inflammation i luftvägarna med trånga luftvägar, vilket ger slembildning, hosta och svårigheter att andas normalt. Majoriteten av de som drabbas är 45-50 år och uppåt, de allra flesta rökare.

- När lungor och luftvägar utsätts för en stor mängd giftiga ämnen försämras lungornas elasticitet. Det här sker naturligt med åren, men genom rökning påskyndas processen. Särskilt kvinnor tycks drabbas hårt, säger Leif Bjerner, professor vid Lungmedicin och Allergologi, Lund.

KOL går inte att bota, men kan hållas i schack genom läkemedelsbehandling och genom att hålla sig rökfri. Dock, långt ifrån alla som röker drabbas av KOL. Hur kommer det sig? Ja, det är ett av fokusområdena inom forskningen idag. Några av svaren kan rymmas i våra gener och livsmiljöer.



Leif Bjerner

Professor vid Lungmedicin och Allergologi, Lund

FOTO: PRIVAT

- Vissa människor har en utomordentlig motståndskraft mot KOL, trots att de röker. Hos en del patienter sker dessutom inte bara en viss grad av reparation hos lungorna, utan även regenerering av friska celler, säger Leif Bjerner.

Ytterligare en upptäckt är att det i medelhavsländer tros råda en minskad risk för KOL; trots att det är fler som röker runt Medelhavet än det färre som drabbas.

- Exakt vad det är som bidrar vet vi inte, dock kan det ha med klimat och kosthållning att göra, säger Leif Bjerner.

### Proaktivitet drömmen

Att förstå de markörer som är avgörande för motståndskraft mot sjukdomen kan inte bara bidra till förbättrad diagnostik utan också behandling hos de som väl har drabbats.

- En dröm man har som forskare är att tjugotåringar som lider av ökad risk att drabbas tidigt kan få preventiva råd, och på så sätt förebygga ytterligare sjukdomsfall.

Oavsett var man bor eller hur man levt sitt liv är dock Leif Bjerner budskap att det alltid går att få hjälp om man drabbas. Med hjälp av tekniska framsteg, dagens läkemedel och kroppens egen förmåga till viss återhämtning är utsikterna goda att fortsätta leva med KOL.

- Se till att få en ordentlig undersökning där det står helt klart att det är KOL och ta till dig av de råd som läkarna ger. Det är aldrig för sent, avslutar Leif Bjerner. ■

**VILL DU  
SLUTA RÖKA  
ELLER SNUSA?**

**KOSTNADSFRITT STÖD  
FÖR DIG SOM VILL VARA  
TOBAKSFRI**

SLUTA-RÖKA-LINJEN RING 020-84 00 00  
www.slutarokalinjen.se



**Lyssna på  
Narkopodden!**

En mjuk men tongivande  
röst i narkotikafrågan.  
Vi går på djupet  
gällande frågor som rör  
droger, kriminalitet och  
beroende.

Nytt avsnitt var tredje  
fredag



Lungcancer  
föreningen

**Stöd oss genom att  
bli medlem!**

Sätt in 150:- på  
Plusgiro 24 69 63 - 5

Glöm inte att ange  
namn och adress.

Eller använd  
vår hemsida och  
betala direkt.

[www.lungcancerforeningen.se](http://www.lungcancerforeningen.se)  
[kansli@lungcancerforeningen.se](mailto:kansli@lungcancerforeningen.se)

**Stödlinjen**

**020-88 55 33**

Gratis telefon för stödsamtal  
patient till patient

**AirProClean**

Clean Air & Healthy Living, Home & Work

### Professionell luftrening och luktsanering med ozonteknik

Sedan 2003 har vi hjälpt våra kunder att återuppta hälsosam och frisk miljö i deras hem.

Vårt företag var en av de första i Sverige som började använda ozon för saneringsändamål.

- Lång erfarenhet
- Alltid nöjda kunder
- Mest effektiva och prisvärda metoden
- Miljövänlig teknik utan kemikalier
- Permanent resultat

**Vill du få bort allergener eller obehaglig lukt i hemmet?**

**www.luktsanering.se**

Årsta skolgränd 16A, 117 43 Stockholm  
08-722 8595



# Blir journalerna klara i tid? Låt oss skapa en stressfri arbetsmiljö.

Ligger ni efter med journalföringen? Låt oss avlasta er – tillfälligt eller löpande – så att ni får mer tid över till era patienter. Våra erfarna sekreterare hanterar journalskrivningen på distans med högsta tänkbara patientdatasäkerhet – till en lägre kostnad dessutom.

- ✓ Inga växande journalhögar
- ✓ Snabba och säkra leveranser
- ✓ Lägre kostnader
- ✓ Erfarna medicinska sekreterare



[www.conscriptor.se](http://www.conscriptor.se)

**Conscriptor**  
Mer vård. Mindre administration.

## Passiv rökning dödar!



Rökare lever i genomsnitt tio år kortare än icke-rökare. Varannan rökare dör pga rökningen, ca 12 000 svenskar dör av rökning varje år.

**Mindre känt är att även passiv rökning dödar.** Passiv rökning orsakar lika många eller fler dödsfall än trafikolyckor. Passiv rökning på arbetsplatser medför fler dödsfall än arbetsplatsolyckor. I själva verket är den passiva röken giftigare än den rök rökaren drar i sig eftersom temperaturen stiger när cigarettens syresätts vid blosset, vilket ger en effektivare förbränning. Totalt är den **passiva röken fyra gånger så giftig** som den rök rökaren drar in vid blosset. Den orsakar bland annat lungcancer och hjärt- och kärlsjukdomar.

Fler rökfria platser är därför en angelägen reform för att **ingen ska utsättas för passiv rök mot sin vilja**, varken i hemmet, på arbetsplatsen eller på fritiden.



VISIR verkar genom kunskapsspridning, erfarenhetsutbyte och opinionsbildning.  
Tveka inte – gilla oss på [facebook.com/visominteroker](https://facebook.com/visominteroker)







SPALT



Dr Sandra T Asanin

MSc, PhD Senior medicinsk rådgivare  
för onkologi, Pfizer Sverige

FOTO: LINDA ERICSSON

# Yann vill öka sjukvårdens och allmänhetens kunskap om lungcancer

Lungcancer är Sveriges dödligaste cancerform och antalet kvinnor som får sjukdomen ökar konstant, även bland aldrig-rökare. För Yann Fränckel krävdes det 2,5 år och otaliga läkarbesök innan hon fick sin lungcancerdiagnos. Nu jobbar hon för att öka kunskapen om lungcancer och förbättra vården och vardagen för andra lungcancerpatienter.

Av Annika Wihlborg

## Skräddarsydd behandling mot lungcancer

Uöver en stor andel lungcancerfall som drabbas rökare, förekommer sjukdomen även hos yngre människor som i många fall aldrig har rökt. Icke-rökrelaterad lungcancer har varit i stort fokus under de senaste åren då forskare har identifierat genetiska avvikelser, mutationer, i exempelvis cellreceptorerna ALK, EGFR, ROS1 med mera. Dessa mutationer är den primära drivande kraften bakom tumörernas tillväxt. Flera målinriktade läkemedel har därför blivit framtagna för att specifikt hämma den enskilda lungtumörtypen och för att möjliggöra en individbaserad långsiktig behandling.

Inom de kommande åren kommer arsenalen av målstyrda terapier att utökas med flera nya högpotenta terapier.

För att hitta patienter med mutationspositiv lungcancer krävs en mutationsanalys som utförs i ett vävnads- eller blodprov. Då målinriktade läkemedel kan ges i sekventiell ordning med syftet att motverka resistensutveckling och förlänga livet kan diagnostiken spela en stor roll även under pågående behandling. Det hjälper till att informera det mest optimala behandlingsförloppet. Inom de kommande åren kommer arsenalen av målstyrda behandlingar att utökas med flera nya högpotenta terapier som kommer att väsentligt förbättra livet för flera patienter med mutationsdriven lungcancer. ■

Läs fler intressanta artiklar på [folkhalsasverige.se](https://www.folkhalsasverige.se)

–Resan fram till min lungcancerdiagnos var lång och omständlig. Jag hade trettio tre vårdkontakter under två års tid innan jag slutligen fick rätt diagnos.

Det hela började med att Yann kände sig obeskrivligt trött, hade ihållande värk i lederna och huvudvärk. Innan hon fick sin lungcancerdiagnos fick hon många andra diagnoser på vägen som sekundär borreli, meningit, artrit, utmattning och depression. Hon fick även remiss till kurator, sjukgymnast och stressmottagning. När hon slutligen fick ont i en vad

och bakom en skuldra samt andnöd och började hosta blod remitterades hon till röntgen för att utesluta lunginflammation.

På akuten senare samma dag fick Yann veta att hon hade prop-par i ben och lunga, vätska i ena lungan och spridd cancer. Den exakta diagnosen dröjde några veckor, då fick Yann besked om att hon hade obotlig men behandlingsbar lungcancer i fjärde stadiet, det vill säga att den var spridd. Många av de ställen Yann klagat på att hon hade haft ont, hade hon metastaser.

Jag var i chock och det var först svårt för mig att förstå och acceptera att jag hade drabbats av lungcancer. Jag hade ju aldrig rökt utan levte hälsosamt och tränat mycket, säger Yann.

### Fler kvinnor drabbas

–Den främsta anledningen till att det dröjde så lång tid innan jag diagnostiserades med lungcancer var förmodligen på grund av att jag ansågs vara för ung och frisk för att ha lungcancer. Lungcancer drabbas främst äldre personer som är rökare eller före detta rökare, men

## Vårt fokus

Lungcancer är den främsta orsaken till dödsfall relaterat till cancer i Sverige och en särskilt svårbehandlad cancersjukdom. Pfizer strävar efter att möta behoven hos patienter med lungcancer, och att utveckla effektiva och tolererbara behandlingar. Detta inkluderar målstyrda behandlingar och immunonkologiska läkemedel. Målsättningen är att matcha rätt patient med rätt medicin vid rätt tidpunkt. Genom forskning och samarbetsinsatser strävar vi efter att fortsätta ge hopp till patienter som lever med lungcancer.

Ref. Socialstyrelsen



andelen aldrig-rökare ökar konstant och det främst bland kvinnor, säger Yann.

#### Stöd från andra patienter

– Patientföreningar som Lungcancerföreningen fyller en jätteviktig funktion för många patienter, även för mig. Vi har många gemensamma erfarenheter som vi kan dela med oss av till varandra. För mig är det viktigt att bidra till en bättre vård och vardag för andra lungcancerpatienter. Jag har gått med i Lungcancerföreningens styrelse och har en podd, Lungcancerpodden, tillsammans med en annan lungcancerpatient. I podden försöker vi ta upp olika ämnen som berör lungcancerpatienter och deras närstående, säger Yann.

#### Varningssystem i sjukvården

–Självklart känns det ledsamt och frustrerande att läkarna inte upptäckte min lungcancer innan den var så långt gånngen och därmed obotlig. Jag vill inte att fler ska hamna i min situation och därför har jag engagerat mig mycket i frågan om tidig upptäckt. Tidig upptäckt är en förutsättning för möjlighet till bot. För att nå dit måste flera åtgärder vidtas. Kunskapen om lungcancer måste bland annat öka, både hos sjukvårdspersonal och allmänheten. Lungcancer kan debutera med diffusa symtom. Det är därför viktigt att en patient vid upprepade besök med olika och återkommande symtom utreds ordentligt och att lungcancer utesluts. Där hoppas jag att vården inom kort börjar ta hjälp av AI. Att de implementerar ett automatiskt varningssystem i befintliga digitala journalsystem. Det skulle förslagsvis kunna alarmera vid avvikande besöksmönster, ökad läkemedelskonsumtion och identifiera hälsotrender som var för sig kan innebära en låg risk men som tillsammans ökar sannolikheten för allvarlig sjukdom. Dessutom måste det forskas mer på lungcancer, även inom primärvården vi behöver veta mer om bakomliggande orsaker och hur lungcancer kan upptäckas tidigare. Jag hoppas också på att man finner möjligheter till bot även i senare stadier, säger Yann. ■

”Läkarna upptäckte inte min lungcancer innan den var så långt gånngen och därmed obotlig.

Yann Fränckel

UTI PRIVAT



**MSD**  
INVENTING FOR LIFE

**FLERA DAGAR ATT RÄKNA MED.  
FLERA DAGAR SOM RÄKNAS.**

**Upptäck symtomen för lungcancer i tid!**

msd.se  
Copyright © 2019  
Merck Sharp & Dohme (Sweden) AB  
SE-LAM-00030 09/19



# Ökad sjukfrånvaro i skolan på grund av dåligt fysiskt inomhusklimat

Det fysiska inomhusklimatet i den svenska skolan är i stor utsträckning undermålig och leder till försämrad koncentrationsförmåga bland de elever som drabbas.

Av Ofelia Vasquez Graah-Hagelbäck

**L**uften i de svenska skolorna är enligt ett flertal undersökningar i många fall inte tillräckligt god vilket leder till försämrad hälsa och sämre inlärningsförmåga bland eleverna. Det slarvas med underhåll och rengöring av såväl gemensamma utrymmen, undervisningssalar och luftkanaler. Ett stort antal av landets skolor har fått påpekande när det gäller den fysiska arbetsmiljön och alltför få genomför ålagd ventilationskontroll. I flera fall har anmärkningar

inte åtgärdats vilket leder till att luften förblir fortsatt undermålig.

– Inomhusmiljön i många skolor har brister och riskerar att orsaka hälsoproblem till följd av dålig städning och eftersatt ventilation, säger Britta Permats, VD på Svensk Ventilation.

## Bristfällig tillsyn

Folkhälsomyndigheten tillsatte ett nationellt tillsynsprojekt gällande inomhusmiljön mellan 2014-2015 där fokus låg på just ventilation och städning samt egenkontroll inom dessa områden. Av undersök-

Skolbarn är mer känsliga för miljöpåverkan och för att minska de ökade astmasymptomen behöver frågorna tas på större allvar,

ningen framgick att 30 procent av landets skolor inte hade någon godkänd ventilationskontroll. Britta

Permats påpekar att tillsynen av ventilationskontrollerna inte prioriteras i kommunerna. Den dåliga luften beror förutom otillräcklig städning även på att elevantalet i klasserna ökat vilket inte undervisningssalarna ventilationsmässigt är dimensionerade för. Finns även fukt och mögel i skolbyggnaden, vilket förekommer, bidrar det till att inomhusklimatet och inomhusluften försämras ytterligare.

– Fler elever i klassrummen i kombination med dålig städning och låga luftflöden leder till försämrad inomhusluft vilket förutom att

påverka elever och personal negativt strider mot Arbetsmiljöverkets föreskrifter.

## Risk för ökad allergi och astma

Särskilt utsatta är de elever med astma- och allergi.

– Skolbarn är mer känsliga för miljöpåverkan och för att minska frekvensen av ökade astmasymptom behöver frågorna tas på större allvar. Skolan är Sveriges största arbetsplats och jag har svårt att se att andra verksamheter skulle acceptera att arbeta under liknande förhållanden. ■

## VÄLKOMMEN TILL REGENAIR SCANDINAVIA

– ANVÄNDNING AV VÅR TEKNIK BEFRÄMJAR HÄLSA INOMHUS GENOM ENERGIEFFEKTIV VENTILATION.

### RGS-SERIEN

RGS-SERIEN är framtagen för mindre företagslokaler och privata bostäder. Med sin anpassningsbara form är de idealiska för det lilla kontoret eller din egen villa.

Aggregatet är isolerat (50mm) och kan därför även placeras på kalla vindar. Dessa lågenergiförbrukande aggregat ger dig inte bara fräsch luft och minskar din energiförbrukning, de hjälper dig även att ventilera bort eventuell radon.



RGSP-serien



RGS-serien



# STÖDKRIS

## HEDERLIGHET DROGFRIHET

Vårt mål är att hjälpa och stödja människor ut ur ett liv fyllt av missbruk och kriminalitet in i en hederlig och drogfri gemenskap.

En gemenskap där det finns en stark kamratskap och en solidarisk förening som alltid ställer upp.

För att nå dessa gör vi nästan 2000 besök på anstalter och häkten runt om i landet. Det är där inne som många bestämmer sig för att göra en livsförändring, och med vår hjälp har de mycket större chans att klara av den resan tillbaka in i samhället.

Hjälp oss i vårt arbete via vårt postgiro:  
90 05 53-9

Märk inbetalningen "Jag stödjer KRIS"

Tack för ditt stöd!



www.stodkris.se  
info@stodkris.se  
Postgiro: 90 05 53-9



SVENSK  
INSAMLING  
KONTROLL

cardiMo™

## Premiera anställdas pulsbaserade träning!

Ta företagets friskfaktor till en ny nivå genom att tydligt premiera de som investerar i sin hälsa. Med CardiMo kan ni:

- Öka produktivitet, hälsa och glädje
- Minska risken för fysisk och psykisk sjukdom
- Ge friheten att träna var, när och hur som helst vid rätt pulsnivå
- Tydliga individuella mål på träning, som kan individanpassas
- Den anställda får ett verktyg att förstå sin träningsintensitet
- Följa upp personal-investeringars utfall, och belöna rätt

CardiMo är ett kostnadseffektivt hälso-verktyg som även kan användas av PT:s och företagshälsovården. Pris från 100 kr/pers/mån.

Kontakta oss för att hitta just er lösning på [contact@cardimo.se](mailto:contact@cardimo.se)  
Mer info finns på [www.cardimo.se](http://www.cardimo.se)

# 6 Steg till ett tobaksfritt liv

### Bestäm dig för en stoppdag.

Stoppdagen kan gärna ligga 1-4 veckor framåt i tiden. Tänk igenom allt du kommer vinna på att sluta och vad som kan hjälpa dig att lyckas.

1

STOPP

2

**Ta språnget på stoppdagen.** Rök/snusa inte en enda cigarett/prilla till. Kasta all tobak.

### Ta gärna stöd av:

- Sluta-röka-app Rökfri (vuxna) eller Fimpaaa! (ungdomar)
- Sluta röka-linjen 020-84 00 00 (även för snusare)
- Tobaksavvänjare – finns t.ex. på hälso- eller vårdcentral.

**Ta kontroll.** Tackla suget genom att få dig själv på andra tankar. Drink lite vatten. Sysselsätt dig med aktiviteter som inte är kopplade till rökning/snusning. Snusare kan lägga ett tuggummi under läppen.

4

**Flira dig själv.** Belöna dig efter en vecka, två veckor, en månad och så vidare. Det är du verkligen värd! Det hjälper dig att hålla kvar motivationen.

5

3

**Må bra.** Många känner sig rastlösa och på dåligt humör de första veckorna.

### Några råd som hjälper mot nikotinabstinens är:

- Rör på dig så mycket du kan
- Ät regelbundet
- Om du behöver, använd nikotin-läkemedel, eller tala med läkare om receptbelagda läkemedel.



### Grattis till högvinsten!

Nu är du fri från beroendet. Du är fräschare, lugnare och kan se fram mot ett friskare liv och mera pengar till annat.

Skulle du återfalla så satsa igen. För varje försök lär du dig något och chansen att lyckas ökar.

Läs mer om tobaksavvänjning på  
[www.tobaksstopp.nu](http://www.tobaksstopp.nu)

  
Psykologer mot Tobak  
Sociologer & Folkhälsovetare





# Frida Båtsby

Vice ordförande, Unga Allergiker

FOTOGRAF: JACOB

## Nästa gång du handlar, välj parfymfritt!

Jag är expert på att hålla andan. Jag håller andan när jag går förbi parfymade varor, när jag står i kö, när jag möter dig i trapphuset. Inte för att jag gillar det, utan för att jag har astma och är doftöverkänslig. Antingen håller jag andan, eller så kommer jag snart inte kunna andas.

När det inte går att hålla andan tar jag omvägar eller avstår från att göra vissa saker. Jag tar alltid det säkra före det osäkra. Väger inte ta tvål i andras hem och undviker hissar där jag kan bli instängd med parfym. Väljer oparfymade produkter jag vet fungerar för att slippa rädslan att reagera på en ny doft. Är alltid på min vakt och har en inbyggd radar som övats upp under år med reaktion efter reaktion. Det är inte värt hostattacker och huvudvärken.

Parfym finns i otroligt många

produkter. Både uppenbara som deodorant, schampo, tvättmedel och hårspray men även mer oväntade som läppstift, leksaker och bindor. Allt fler företag doftsätter butiker som försäljningsknepp. Parfym finns med andra ord överallt, i omgivningen och produkter vi använder. Många förknippar parfym med att vara ren och fräsch men parfymämnen är sällan ofarliga. De är ofta allergiframkallande och kan också vara hormonstörande. Vissa ämnen är giftiga för vattenlevande organismer, vilket är dåligt för naturen där produkterna ofta

slutligen hamnar. En tredjedel av Sveriges befolkning får dessutom besvär som andnöd, huvudvärk, rinniga ögon och yrsel av dofter. Så hur fräscht är det egentligen med parfymade produkter?

Jag tror att många använder parfym av ren vana. Förra året genomförde vi på Unga Allergiker en Novus-undersökning med Astma- och Allergiförbundet och Apotek Hjärtat om svenskars parfymvanor. Undersökningen visade att 75 procent använder parfym varje vecka eller dagligen. En fjärdedel uppgav även att alla deras skönhetsproduk-

ter innehåller parfym. Samtidigt kunde 8 av 10 tänka sig att välja oparfymade varianter om alternativ finns – vilket det lyckligtvis gör.

Om 8 av 10 börjar använda oparfymade produkter skulle det underlätta för oss doftöverkänsliga som idag har svårt att röra oss i samhället utan att bli sjuka. Alla situationer går inte att undvika och att hålla andan är otroligt energikrävande samtidigt som det knappt hjälper, symptomen kommer ändå. Jag vet inte hur många gånger jag gått av bussen i förtid för att jag fått en hostattack av andra resenärer

parfym. Det finns ingen medicin mot doftöverkänslighet, vi är beroende av andras hänsyn.

I samband med årets parfymfria vecka som infaller vecka 45, vill jag uppmuntra fler att bryta gamla vanor. Nästa gång du köper ny hudkräm, tvål eller rakvatten – varför inte testa en oparfymad variant istället? Då är du snäll både mot dig själv, miljön och din omgivning. ■

Det är en kolumnist som har skrivit denna text. Åsikterna som framförs vidhålls av denne. Mediaplanet står politiskt oberoende.

## Få hjälp med dina åderbräck på ny adress!

Åderbräck är inte bara ett kvinnoproblem, ungefär en tredjedel av de drabbade är män. Misspyrdande åderbräck är inte bara ett estetiskt dilemma eftersom de kan leda till bensår, blodproppar och eksem. Trötta, tunga ben kan också vara ett symptom. Ta hjälp i tid!

**Doktor Brigitte Galland Perhard** är specialist på blodcirkulation och åderbräck, och arbetar med en enkel smärtfri metod som snabbt tar bort de flesta former av åderbräck. Metoden är träffsäker eftersom man först lokaliserar problemet med ultraljud och sedan sätter in behandling på exakt rätt område. Man injicerar en lösning som gör att kärlen klistras ihop sig och försvinner. En smidig process som

kroppen själv tar hand om. Effekten på de synliga åderbräcken är nästan omedelbar, redan dagen efter är de borta.

–Åderbräck består egentligen av ett helt nätverk som ligger väl dolt under huden, säger doktor Galland, och därför är det viktigt att inte bara ta bort de åderbräck som är synliga för blotta ögat.

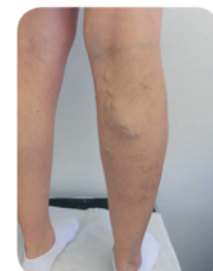
Med hjälp av ultraljud kan man undersöka var ursprunget finns

och sedan injicera ett kärlkrympande medel precis där det behövs. På så sätt kommer man åt hela problemet och förlänger också tiden till nya åderbräck bildas, något som tyvärr kan tillhöra sjukdomsbilden, oavsett vilken metod som används. Inom sjukvården och privatkirurgin opereras de riktigt stora åderbräcken som då måste ske under narkos, vilket medför en viss risk för patienten. Vi kan däremot

behandla både små och stora åderbräck med en mer skonsam metod, som minskar riskerna markant.

### Fördelar

- 15 års erfarenhet
- Små ingrepp
- Väletablerad metod.
- Ingen operation krävs
- Minskar hälsorisker



FÖRE



EFTER

Vi har flyttat till ny adress!



# Det första pappret rekommenderat av Astma- och Allergiförbundet.



Vi är stolta över att vara det första toalettpappret som rekommenderas av Astma- och Allergiförbundet. Vårt Lambi Sensitive papper är alltså inte bara mjukt. Det är också väldigt snällt mot dig. Du hittar Lambi Sensitive i en butik nära dig.



## Ren näsa, helt enkelt!

Näskannan RHINOHORN™



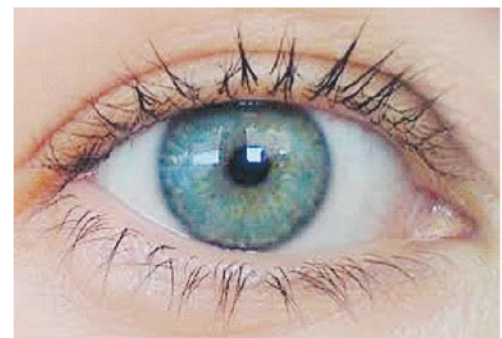
Finns även  
för vuxna!

- fri andning
- hälsosamma bihålor
- tar bort pollen och damm
- tar bort slem
- miljövänlig

Beställ via [butik.yogacentrum.com](http://butik.yogacentrum.com) eller på [apotea.se](http://apotea.se)

**YOGACENTRUM**  
www.yogacentrum.com

## Besväras du av rinnande, svidande eller torra ögon?



Vi utreder och behandlar torra ögon.  
**Boka tid hos våra kunniga optiker!**

## Optikboden.

Ringvägen 63, Stockholm  
**08-644 30 10**  
[www.optikboden.se](http://www.optikboden.se)



# Alla patienter inom hjärtkirurgi på Karolinska får operation inom vårdgaranti

**Fler titthålsoperationer och individuell patientbedömning. Det är några av de åtgärder som Karolinska Universitetssjukhuset i Solna har vidtagit för att korta kön till hjärtoperation. Det har gett ett gott resultat. Idag utför man fler operationer än tidigare och alla patienter blir opererade inom tiden för vårdgarantin.**

För två år sedan var situationen på Karolinska universitetssjukhusets hjärta- och kärlavdelning en utmaning med långa väntetider och inställda operationer. För att lösa den situationen genomfördes flera viktiga förändringar i vårdkedjan.

#### Individuell patientbedömning i flera steg

– Vi började med att specifikt bedöma varje patient individuellt i en rad olika steg. Det innebär exempelvis att vi kan avgöra vilka patienter som har speciella behov före operationen, vilka som behöver intensivvård efter operationen och vilka som kan vårdas på en nyligen uppstartad hjärtuppvakningsavdelning. Tidigare låg alla patienter på intensivvårdsavdelningen och det stoppade upp patientflödet. Den förändringen innebär att vi kan använda resurserna precis där de behövs och därmed effektivisera vårdkedjan, säger hjärtkirurg Peter Svenarud som är docent och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset.

Ytterligare en förändring är att många patienter sover hemma natten innan operationen istället för att övernatta på sjukhuset.

#### Fler titthålsoperationer

Sjukhuset är ensamt i Sverige om att rutinmässigt operera hjärtklaffar med titthålsteknik. Metoden bidrar också till att operationstakten har ökat och resursutnyttjandet minimerats. Patienterna återhämtar sig betydligt snabbare, har mindre ont och får färre komplikationer. Förra året var dödligheten vid sjukhuset lägst i landet efter en hjärtoperation.

– Patienten kommer snabbare på benen och vårdtiden blir kortare. Risken att drabbas av blödningar och sårkomplikationer är betydligt mindre och patienten behöver sällan blodtransfusion. Patienten skrivs i regel ut från sjukhuset inom fyra dagar efter operationen och är sjukskriven i två till fyra veckor jämfört med två till tre månader som är brukligt vid traditionell kirurgi.

#### Ökad kapacitet för hela landet

Operationstakten har ökat markant. Under 2018 genomfördes 951 hjärtoperationer vilket är ungefär 100 fler än året innan. I år hoppas vi utföra mer än 1000 st hjärtoperationer. Dessutom har sjukhuset fått kapacitet att ta emot hjärtpatienter från andra delar av landet där de inte erbjuder titthålsoperationer.

– Idag klarar vi vårt uppdrag. Alla patienter får sina operationer inom den rekommenderade väntetiden, avslutar Peter Svenarud.

”

Förändringen innebär att vi kan använda resurserna precis där de behövs och därmed effektivisera vårdkedjan



”

Vi frågar hur de mår, om deras upplevelse och erbjuder uppföljande samtal, det upplever många som positivt



**Carolyn Nymark**, leg sjuksköterska och med.dr inom omvårdnad, omvårdnadsansvarig, tema Hjärta och Kärl

**Peter Svenarud**, docent och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhuset

**Asa Jönsson**, omvårdnadschef, tema Hjärta & Kärl

## Bättre omvårdnad för patienter med akut förvirringstillstånd

**Efter en hjärtoperation ökar risken att drabbas av akut förvirring. Det skapar oro och lidande vilket kan kräva längre vårdtid. På Karolinska Universitetssjukhuset, tema Hjärta och Kärl, har man nu arbetat fram riktlinjer för att bli bättre på att upptäcka symtomen på ett tidigt stadium.**

Carolyn Nymark, leg sjuksköterska och med.dr inom omvårdnad, är omvårdnadsansvarig på tema Hjärta och Kärl. Hon har sjösatt ett projekt om bättre vård för patienter med akut förvirringstillstånd efter hjärtkirurgi.

#### Akut förvirring - ny typ av bedömning

– Vi har infört ett bedömningsinstrument som innebär att man tidigt kan upptäcka tecken på akut förvirring. Vårdpersonalen har fått utbildning i att använda instrumentet och det ingår i den dagliga patientomvårdnaden. Tack vare instrumentet kan personalen agera snabbt och sätta in omvårdnadsåtgärder som förhindrar och hjälper patienter som drabbas att komma ur förvirringstillståndet.

#### Ökad kompetens för vårdpersonal

De nya omvårdnadsrutinerna innebär också

att man regelbundet tittar på var vårdpersonalen befinner sig kunskapsmässigt.

– Vi stärker kompetensen hos vårdpersonalen genom regelbunden dialog och återkommande gruppdiskussioner om rutiner, med målet att kontinuerligt lära sig mer och förbättra åtgärder för patienten.

Riktlinjen innebär många vinster för patienten, menar Carolyn Nymark. Ett förvirringstillstånd ökar risken för komplikationer såsom att patienten skadar sig själv eller råkar ut för fallolyckor. Genom förebyggande åtgärder minskar vi dessa risker, och vi ser även tecken på att vårdtiden minskar hos denna patientgrupp.

– Att lyfta omvårdnaden ökar patientsäkerheten.

#### Tydlig rutin för uppföljning

När det gäller uppföljningen av patienter med akut förvirring har man infört nya rutiner.

– Vi följer upp patienterna per telefon om deras upplevelser. Många kan känna obehag för hur de har betett sig i samband med att de har varit förvirrade. Vi frågar hur de mår, om deras upplevelse och erbjuder uppföljande samtal, det upplever många som positivt, avslutar Nymark.